Une publication étudiante de l'Université de Moncton

Sarment le Journal

volume 1 numéro 2
février 2026

BURNÉ·E OUT

« Pour cette femme, la maison brûle toujours, n'a jamais cessé de brûler. Les flammes y sont prises de partout et jamais elle ne voit l'image finale de la consummation. Pour elle il ne peut jamais être question ni de calcination ni de cendres. »

Sarment le Journal

- France Daigle, *Histoire de la maison qui brûle : vaguement suivi d'un dernier regard sur la maison qui brûle* (p. 92)

L'automne est arrivé et a tiré sa révérence plus vite que l'on s'en attendait. On est dans l'jus, su la go, *can't stop won't stop* (même si c'est tout ce qu'on veut faire). On se brûle la rétine jusqu'aux petites heures du matin. Le monde est en feu. Ah pis *by the way*, faut tu payes ta *rent* today. *Cool*, merci. *Also* c'est les examens. As-tu répondu à tes *emails* ? Y te reste juste 4 pages à écrire pour ta dissertation. *Give'er*. As-tu mangé *today* ? *Equal parts* évitement et responsabilité se mélangent pour cuire un gâteau qui goûte la marde (seulement 24.99$ au Sobeys !). Les flammes ont pogné dans la maison (inévitable). On sait toutes que les *grease fires*, ça s'éteint pas avec de l'eau, ni avec des respirations profondes. Quand le feu pogne, on fait ce qu'on peut : un numéro de journal.

***

Lorsque nous avons annoncé le thème de ce numéro sur le travail et l'épuisement, notre chère population étudiante a fidèlement répondu à l'appel avec de nombreuses contributions qui, chacunes, se sont appropriée le sujet avec franchise, vulnérabilité, et comme on l'aime, une bonne dose de cynisme. Quelle excitante surprise puisqu'il s'agissait ici de notre premier appel à textes. On savait pas trop à quoi s'attendre. Mais en même temps, c'était la plus grande évidence, d'où l'intérêt du choix du le thème « Burné·e out » *in the first place* : on est toute brûlé·es *as fuck*... Pis même dans le *rush* de la mi-semestre, vous avez pris le temps de mettre sur papiers vos idées sur notre état collectif exacerbé, épuisé, désillusionné. Que ce soit des commentaires sur le rythme de nos vies, les quotas de production incessants de la Grosse Machine™, des réflexions qui intersectent *labour* et environnement, des récits de vie intimistes ; on en parle ici, franchement. Nos contributeurices parlent directement du tchoeur. Nous sommes aussi très fières d'avoir dans ce *lineup* des oeuvres visuelles qui, elles aussi, interprètent le thème avec vulnérabilité et parfois sarcasme.

Encore merci aux contributeur·ices de ce numéro. Merci d'avoir pris le temps de pointer les flammes, sans abandonner la maison, qui, *somehow*, est encore deboutte. Bonne lecture. *Stay strong out there* <3

Dominique Boucher et Myriam Thomas
co-rédactrices en chef

dans ce numéro

03 **Hiba**
Sans titre

04 **Cameron Bulley**
« Devenir » sans cesse

08 ᚨᛞᛖᛗᚨᚱ
Une bonne job

14 **Dominique Boucher**
Permission to Play : En conversation avec Aleya Michaud

20 **Manoucheka Nelson Révolus**
Un retour à la nature à l'ère de la productivité

22 ***Plume de bois***
Création littéraire

Félix Couturier
Zoé Rioux
Dnl
Catharsis
Amélie Doucet
Natasha Young
Valérie Bouchard Dugas
Myriam Thomas

30 **Audrey Larocque**
cirtique de film
Frankenstein et Nosferatu

32 **Carré rouge et noir**
Une punk savante : Monica Heller

35 **une doctorante bien épuisée**
*Burn out, f*ck you! That's it, that's all...*

Œuvres visuelles

Vanessa Noël.
POP-UP (2025)

Jérémi Charron-Blais.
Luna (2025)

Fionnegan Condé.
24.7.365.52.12 (2025).

BURNÉ·E OUT

☆☆☆☆☆☆☆

Quand je constate mon rythme de travail effréné, j'ai souvent envie de sortir de mon corps, de me secouer, de tout mettre en pause. Pourtant, je me rends très vite compte que nous vivons dans une société où travailler signifie « être », et où simplement exister ne suffit plus.

Le travail est au cœur de notre existence moderne : il structure nos journées, donne sens à nos vies, mais devient très rapidement un fardeau. Notre monde est régi par le travail et la productivité. Être débordé·e est devenu une norme universelle et l'enchaînement des tâches interminables semble être l'unique manière d'exister.

C'est d'ailleurs ce que souligne Max Weber dans *L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme*. Il y explique que le travail est profondément lié à l'émergence du capitalisme moderne : il n'est plus seulement un moyen de subsistance, mais un véritable moyen d'accomplissement personnel, voire même une preuve de moralité. Ainsi, dans nos sociétés contemporaines, ne pas travailler revient à un véritable échec personnel.

Malgré la popularité du *self-care* sur les réseaux sociaux, surtout depuis la pandémie, cette pratique reste souvent un privilège réservé à une minorité capable de s'offrir ce luxe. Parallèlement, la majorité tente de tout concilier : loisirs, sport, vie sociale. On ne se contente plus d'une seule activité ; il faut tout faire, partout et tout le temps.

Chaque personne semble devoir être polyvalente socialement : avoir une carrière à mentionner à table, des événements dont on peut se vanter, des rendez-vous à n'en plus finir. Bref, on s'attend à ce que la vie des un·es et des autres soit intéressante, à ce qu'on ait toujours quelque chose de plus à offrir.

Et c'est là que le burn-out s'installe. La culture de la productivité a engendré une glorification de l'épuisement, une compétition silencieuse pour savoir qui a la « to-do list » la plus longue et la plus remplie. Ironiquement, cette accumulation d'activités n'a de valeur que si l'on peut la citer dans une conversation, l'ajouter à un CV ou l'exhiber sur les réseaux sociaux. ■

Hiba

« Devenir » sans cesse

Sur le malaise étudiant, la quête identitaire et la peur de jamais self-actualizer

Cameron Ross Bulley

J'ai vu une devinette sur Internet l'autre jour. Ou peut-être que ce n'était pas vraiment une devinette – on pourrait plutôt appeler ça du « *clickbait* intellectuel ». La question était la suivante : *Is 0.999… the same thing as 1* ? Techniquement, la réponse est oui, puisqu'il n'existe aucun nombre réel entre 0,999... et 1. Mais cette question m'a dérangé. Parce qu'évidemment, 0,999... n'est pas identique à 1. Même si la différence entre 0,999... et 1 est infinitésimale, elle existe.

Vous est-il déjà arrivé d'être assis en classe, dans la lune, et de vous dire : « Mais qu'est-ce que je fais ici » ? C'est une question qui m'a souvent traversé l'esprit. On apprend des paradigmes, des concepts, des théories – à quel moment finit-on par appliquer tout ce savoir ? Le marché du travail, le marché immobilier, la montée de l'intelligence artificielle… que fais-je assis dans une salle de classe à apprendre encore plus de théories ? La vie étudiante peut sembler bien insignifiante quand on pense à l'avenir.

Il doit bien y avoir un moment où l'on cesse de devenir. Il y a une différence entre tendre vers la plénitude et être complet – entre le 0,999… et 1 – mais comment savoir quand on y est finalement parvenu ? Pour les gens en génie ou en soins infirmiers, la réponse est simple : « Je cesserai de devenir quand j'aurai obtenu ma certification, quand j'aurai une job ». Mais pour ceux des sciences humaines et sociales, comment est-ce qu'on sait quand on a réussi ? Je suis au bac en philo. Je n'ai pas l'intention de faire de maîtrise, ni de doctorat. S'il existe une usine de philosophie à Moncton, qu'on me la montre, que je puisse y déposer mon CV.

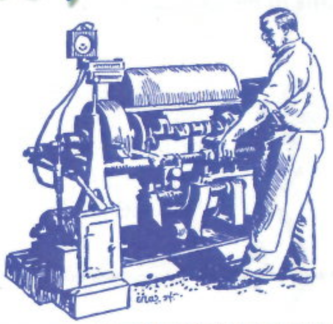
Ah ! Vous savez ce que je pourrais faire ? M'engager dans l'armée ! Les diplômé·es universitaires sont promu·es plus rapidement au rang d'officiers. Je pourrai enfin *être* quelque chose. Je ne serais pas 99,999% officier – je serais un officier entier des Forces armées canadiennes. Et les enrôlements sont à leur plus haut niveau depuis dix ans, donc je me ferais sûrement beaucoup d'ami·es. Mis à part le fait que les taux d'enrôlement militaires élevés sont un *recession indicator…*

Nous recrutons !

Qualités recherchées :
angoisse existentielle
désillusion totale
disponible 24/7/365

Bénéfices :
augmentation de *said* angoisse existentielle
assurance dentaire

USINE PHILOSOPHIQUE DE MONCTON LTD.



Ou alors, une autre solution : « *Never be ; always become* ». C'est la maxime qu'on semble vouloir nous vendre aujourd'hui. *Lift* plus, lis plus, sois plus beau, plus heureux. *Get on the grind* ! Deviens millionnaire en quelques étapes faciles. Sois ton poids idéal en quelques mois. Tu n'as que 18 ans, puis 20, puis 25, puis 30. *35 is the new 25*. Tes parents ont sans doute commencé à avoir des enfants avant leurs trente ans, mais toi, tu peux attendre jusqu'à ce que ton dos te fasse mal le matin. *Partyyyyy!* Tu ne seras probablement jamais *homeowner*, ni parent dans cette économie, alors brûle-toi comme une chandelle et rajoute un peu de cire de temps en temps sous forme de *self help books*, ou de journée au spa. *Always become, never be.*

Le premier obstacle, c'est décider ce que tu veux être; le second, c'est de savoir comment le devenir. La majorité des étudiant·es n'a pas encore répondu à la première question, encore moins à la deuxième. Mon sage conseil, en tant que philosophe de quatrième année : trouve ton 1 et arrête de tourner en rond en tant que 0,999… Il est facile de regarder le monde et d'y voir un lieu incertain et

écrasant, qui ne te permettra jamais d'être ce que tu veux être. Mais peut-être qu'en se concentrant sur nos 1, on peut trouver de petites façons de mettre fin à notre éternel devenir. Pour moi, écrire cet article est un pas vers le fait d'être un auteur publié ; si je suis publié, je cesserai d'essayer de devenir un auteur publié, parce que je le serai enfin. Cesse de regarder les manières dont le monde semble t'être hostile, et commence à regarder ce que tu peux être à l'intérieur de ce monde. Nos objectifs ne doivent pas nécessairement être quelque chose que nos ami·es ou nos parents attendent de nous ; ce qui est important, c'est qu'on a en vue quelque chose qu'on veut être et qu'on fasse ce qu'on peut to get there.

Je suppose qu'on pourrait résumer mon conseil à ceci : « **Just figure out what you want to be and then be it** ». ■

★ **Cameron Bulley** est anglophone, étudiant de quatrième année en philosophie et passionné de littérature (notamment la litt américaine du XIXe siècle). Il aime promener son chien et manger des TimTams (une marque de biscuits australienne).

****

VERNISSAGE

SYDNEY SMITH : PAINTINGS

COMMISSAIRE :
PAUL ÉDOUARD BOURQUE

☆☆☆☆☆☆☆

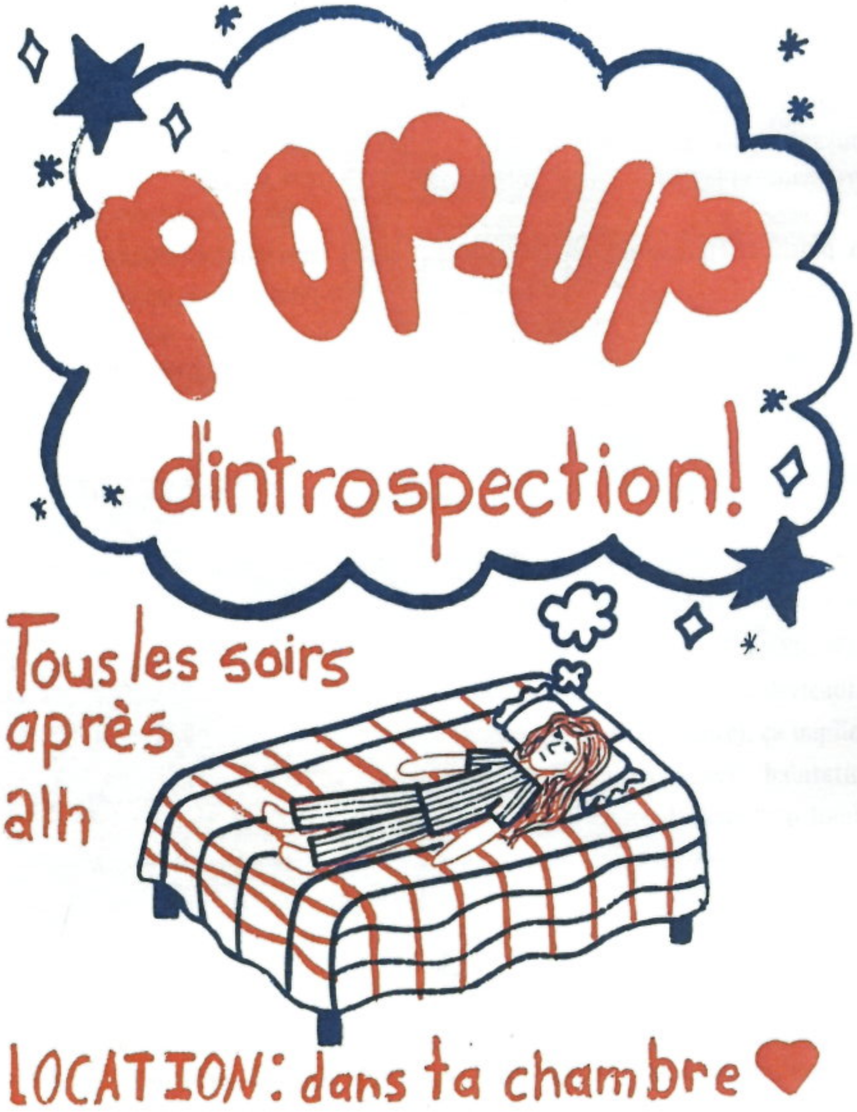
VENDREDI
13 FÉVRIER 2025

---

4 à 6 pm
HÔTEL DE VILLE DE MONCTON

☆☆☆☆☆☆☆

POP-UP (2025). **Vanessa Noël.** Sérigraphie.



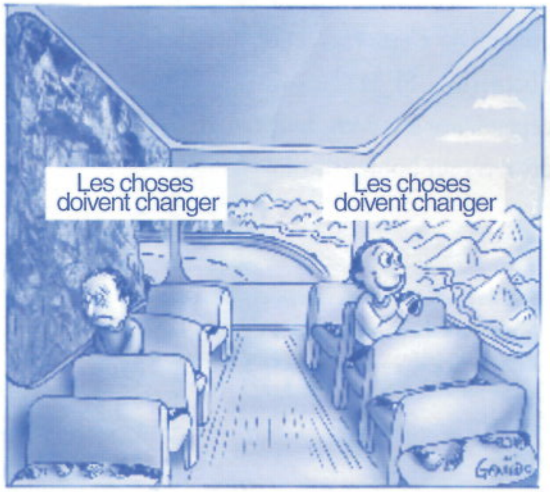
Une bonne job

Le travail est une de ces choses-là qui peuvent apparemment donner un but à ta vie, remplir un désir intérieur de faire quelque chose d'important et d'être capable d'en être fier. Ou ça peut aussi te tuer à petit-feu, mentalement et physiquement, jusqu'à ce que tu prennes ta retraite de Walmart à 70 ans. Y'a des nuances, évidemment. Je vais pas me lancer dans une critique sur la nature des relations ouvrières à la Marx, ou yapper de mes expériences personnelles, parce que les deux seraient longs et ennuyants à lire. Je vais plutôt essayer de formuler des réflexions sur l'avenir, la décroissance et le travail -- espérant que quelque chose va sticker.

Aux plusieurs étudiant·es qui travaillent pendant leurs études, je vous lève mon chapeau parce que j'arrive pas à concevoir comment jongler entre un emploi et 6-7 cours, surtout pendant les examens. Saviez-vous qu'il existait un temps où les étudiant·es travaillaient juste l'été et avaient de l'assurance-chômage durant leurs études ? Je sais, c'est presque de la *fantasy*. Y'avait des licornes aussi, tant qu'à y être ?

On entend souvent dire qu'on devrait étudier et travailler dans un domaine qui nous tient à cœur, et c'est pas faux, mais c'est seulement une partie de la vérité. Pas tous les domaines sont égaux sur le marché du travail, certains d'entre nous en sommes conscient·es. Avec l'avenir qui se montre de plus en plus incertain

(l'économie, l'environnement, etc.), c'est dur de choisir définitivement une seule « bonne » carrière. Imaginez étudier et graduer dans un domaine que vous aimez pas vraiment, pour ensuite travailler, haïr votre emploi, faire un burnout, juste pour se faire layer *off* en fin de compte. Ce genre de choses-là, ça arrive.



J'ai lu la chronique Symbiose du premier numéro sur la décroissance (pour ceux qui l'ont pas lu, *tldr* : la croissance économique est pas soutenable du point de vue économique/écologique et on devrait downsizer). On peut y penser aussi en relation au travail et aux études. L'éducation et le travail seront forcément changés par la décroissance. Il est difficile une fin à la mondialisation sans penser au passé. Mais je crois que ce réflexe d'égaliser la décroissance à un retour en arrière peut être rassurant. On est capables de vivre plus modestement. Dans le contexte d'une décroissance où tout devient plus localisé, notre relation au travail deviendrait peut-être plus saine. La localisation (un fondement de la décroissance), ça implique le retour à la vie communautaire et au support social qui en ressort : habitations multigénérationnelles, jardins communautaires, artisanat local. Sans trop tomber dans un romantisme idéaliste, le travail placé dans le contexte communautaire paraît plus simple, plus stable, plus *fulfilling*.

Peut-être que nos choix de carrière (et de programmes pour y arriver) devraient être le juste milieu entre nos intérêts personnels et les demandes du marché du travail. Personne sait à quoi la demande d'emploi ressemblera dans 40-50 ans, et c'est pas comme si la paye de vieux ou les REER vont encore exister. Pis au lieu de focuser sur le négatif, on devrait prendre l'opportunité de choisir des *hobbies* qu'on

aime. Prendre le temps d'apprendre sur le jardinage, la cueillette de champignons, la mécanique ou quetchose, au lieu de doomscroller. Peut-être ça nous servira dans le futur.

Pis parlant de *doomscroll*, on peut penser à la citation de Marshall McLuhan : « *The medium is the message* ». Le *brainrot*, c'est une conséquence du médium offert par le cellulaire. Sans aller *full* Kaczynski (l'écoterroriste, pas le président polonais), c'est vrai que la technologie devient souvent plus restrictive que libératrice. Si la décroissance économique amène une décroissance de notre dépendance à la *tech*, tant mieux. Essayez donc de gaspiller votre temps à watcher des *reels* sur bobine de film. ■

****

♡ZINE NITE♡

☆

Sometime en mars 2026

☆

Détails à venir... Follow-nous pour rester à l'affut xoxoxox

@sarmentlejournal

VENDREDI 20 FÉVRIER | FRIDAY, FEBRUARY 20

19H - 20H | 7PM TO 8PM

1005 MAIN STREET, MONCTON

@myriamthomasmusique

Luna (2025). Jérémi Charron-Blais.
Construction 3d.

mes amis m'appellent Jiji. je suis en 3e année universitaire en programme de majeur en psychologie. je suis professionnel en procrastination. whenever qu'i faut que je fasse quelque chose pour l'uni, je fais n'importe quoi d'autre. ce qui fait que dans les dernières années j'ai développé beaucoup de nouveaux hobbies pour me distraire de mes devoirs et de mon étudiage : cuisine, guitare, cheerleading, écriture, dessin, animation 3d. dans ma récente procrastination j'ai recréé mon chat Luna sur mon ordinateur <3 ■

FripUni
est. 2023

Votre friperie universitaire !

marchandise gratuite

HORAIRE

- Lundi : fermé
- Mardi : 11h30 - 16h
- Mer. : 11h30 -14h30
- Jeu. : 13h30 - 16h30
- Ven. : fermé

OÙ ?

Local A140
Centre étudiant Mawiomi

BÉNÉVOLES RECHERCHÉ·ES !

Contactez nous pour joindre l'équipe !

IG : @friperieumoncton
FB : @FripUni

LA PREMIÈRE CHAMBRE NOIRE PUBLIQUE À MONCTON OUVRIRA (BIENTÔT) SES PORTES SOUS LA FORME D'UN NOUVEAU CENTRE D'ARTISTES EN PHOTOGRAPHIE !

F STOP studio inc.

Consultez notre site web + inscrivez-vous à notre infolettre pour rester à l'affut sur tout F Stop.

FSTOPSTUDIO.ORG

La Gynocrate

chronique féministe

En conversation avec Aleya Michaud

sur le jeu, la permission, le processus, la vie, la mort.

Dominique Boucher

Pour ce numéro du journal dédié au travail, je me suis assise avec ma best chum Aleya Michaud, artiste peintre et directrice artistique de la Galerie Sans Nom. Née à Toronto, Aleya grandit à Grand-Sault et habite aujourd'hui Riverview. De son *home studio,* elle crée de grandes toiles abstraites dans lesquelles des motifs colorés parsèment le canvas de façon méthodique mais organique. Pour Aleya, c'est le **processus** qui compte. *Self-taught through and through*, la répétition de *markings* et la superposition de médiums divers la mène à « faire naître et faire mourir » ses œuvres qui évoquent toutes sa posture qui piorise le *jeu* comme processus créatif.

Ok. *So* Aleya, c'est comme ma soeur. J'ai commencé à documenter son processus créatif en 2023 pendant sa résidence artistique au Centre des arts et culture de Dieppe, où je l'ai filmé pendant une session de peinture de ce qui est devenu *Not a hobby*, une des toiles de sa série de trois oeuvres qu'elle a nommé *Permission to Play*. En janvier 2026, on s'est donné rendez-vous à son appartement éclectique pour continuer cette conversation amorcée au début de notre amitié. On a bu du café, conté des histoires, talké de la shit, fumé des clopes, réfléchi à l'art comme profession, au processus créatif, à la vie et à la mort d'une œuvre... J'ai même eu droit à un studio tour. Gâtée pourritte.

Aleya devant son oeuvre *Not a hobby*, exposée au Confederation Centre for the Arts d'octobre 2025 à janvier 2026 dans le show *Undergrowth* (commissaire : Christiana Myers).

J'aimerais parler de *Permission to Play*... c'est venu de où ?
Permission to play c'est le nom d'un de mes projets, mais c'est aussi un concept que j'ai adopté dans ma pratique artistique en général. Je strugglais à me donner la permission de faire ce que je voulais faire, de prendre les décisions que je voulais prendre pour moi-même. Pis c'est en parlant de ça à ma therapist que j'avais dit que pour moi, faire de l'art c'est une question de faire ce que je veux, c'est jouer. C'est donc comme ça que l'idée de *Permission to play* m'est venue. Et pis depuis, ce concept d'exister ou d'agir par intuition, par ce qui feel right, laisser les choses devenir ce qu'elles deviennent, par instinct, c'est une philosophie qui guide ma pratique pis ma façon de vivre ma vie. C'est se donner la permission de jouer, *everyday*.

Le motto *Permission to Play* te guide encore, mais le projet, c'est fini ?
euhhhhh

Ok parlons plus du projet. T'as reçu une bourse pour le faire hein ?
C'était un projet et une résidence. En automne 2024, j'ai eu une bourse ArtsNB pour *Permission to Play*. Ma première bourse. Pis j'ai aussi eu ma première résidence artistique : trois mois au Centre des arts et culture de Dieppe. J'ai quitté ma job – je m'ai donné la permission – pis j'ai commencé une série d'œuvres. L'idée que j'avais pitché pour la bourse ArtsNB était pour un projet en peinture, inspiré par Vivienne Sutter et Sam Gilliam. J'aimais vraiment comment ils jouent avec la *size*, de très grandes toiles. Sutter joue beaucoup avec la superposition, et chez Gilliam il y a beaucoup de *draping*, de toiles pas stretchées qui pendent ou qui plient. *So* du large scale c'était quelque chose qui m'attirait beaucoup, pis je pense qu'on voit vraiment ces influences-là dans *Permission to Play*.
J'ai fini avec trois grandes toiles d'à peu près 6 par 8 pieds. Shoutout à mon ex-broyfriend qui m'a bâtit un huge frame. J'ai exposé une des toiles à la galerie du Confederation Centre of the Arts de l'Île-du-Prince-Édouard pour

« Laisser les choses devenir ce qu'elles deviennent, par instinct. »

l'exposition *Undergrowth* en octobre 2025. So oui, ce chapitre-là est clos, but je sais pas si je me suis rendue où je pensais que j'allais me rendre avec *Permission to Play*. Mais j'ai créé dequoi, y'a du monde qui l'a vu, pis je suis satisfaite avec ça. Là, *I'm onto the next thing*, mais cette philosophie de pratique de la permission et du jeu, je l'ai intériorisée.

***

Aleya nous fait un autre café. On fume une clope et on se réinstalle. Sa chatte Luna se joint à nous.

***

So obviously je te connais assez intimement
I'd hope so.

Je suis ton parcours depuis 2022. On s'est rencontrées dans le cadre de nos pratiques artistiques. À une de nos premières rencontres, je t'avais demandé si tu vivais de ton art. Tu m'avais dit « *Fuck no* ».
J'étais encore dans une phase de *trial and error* à ce moment-là.

Justement, me semble que *Permission to Play* a été un gros moment charnière pour ton cheminement. Tu es dans un tout nouvel espace professionnel aujourd'hui 4 ans plus tard.
Oui. 4 ans passés, je travaillais une corporate job à Atlantic Lottery, j'ai fait ça pour 4-5 ans. J'avais eu ma première expo à la Galerie Sans Nom pour mon œuvre *Sandra's Favourite* en 2022. J'avais entendu parlé des bourses mais moi, les bourses, j'avais peur de ça. Pas peur de pas gagner la bourse, j'avais peur de l'avoir. Parce que quand tu l'as, ta bourse, faut tu fais dequoi avec. Pis quand tu travailles full-time, c'est difficile de se donner le temps de le faire. So quand j'ai reçu ma bourse ArtsNB en 2023, je venais de commencer une nouvelle job au gouvernement fédéral, so j'ai attendu. *Around that time* j'avais été invitée à faire une conférence d'artiste à la galerie Beaverbrook à Fredericton, pis anyways j'ai comme eu un moment de recul où j'ai constaté que je recevais de vraies opportunités, que l'institution artistique valorisait mon travail, assez pour subventionner mon œuvre et de m'inviter à parler de ma pratique, et que peut-être qu'une carrière artistique serait soutenable et

envisageable, pis qui vaudrait la peine de prendre au sérieux.

C'est beau de voir le cheminement que tu as eu de ton *bedroom practice* à où tu es rendue aujourd'hui. Il me semble que tu as eu un genre de *point of no return*, où tu as pris des risques qui t'ont menée à un nouveau terrain professionnel.
Oui, j'ai un une grosse période de changements. J'ai quitté ma job en leur disant que je prenais un *leave of absence* pour un an. J'ai pu faire ma résidence. J'ai aussi reçu une bourse de développement professionnel pour le programme Foundation Visual Arts au New Brunswick College of Arts and Design, mais j'ai droppé out après un semestre. Pis juste après j'ai reçu une offre pour me joindre à la Galerie Sans Nom, un centre d'artistes autogéré à Moncton qui existe ça fait comme 50 ans. Une des premières instituions artistiques acadiennes, fondée en 1976 avec un focus sur l'art contemporain. So j'étais directrice adjointe pour la première année, pis astheure je suis directrice artistique.

C'est comme *full circle*… de ta première expo à la GSN à en devenir sa directrice artistique.
C'est parce que j'étais comme « ok. je vas me prendre au sérieux. » Pis je savais ce que je voulais. Moi chu une *vision board believer*. Je savais qu'est-ce que les 2-3 ans qui s'en venaient pouvaient être pour moi, pis *here I am now, exactly where I wanted to be*. Mais c'est tough travailler dans les Arts. Y'a pas une cenne, les ressources sont minimes. Nous autres, on est sans but lucratif. Y'a toute un travail en arrière-scène qui rend la scène artistique vivante. Les *artist-run centers*, c'est fondamental. Pis ça prend des artistes qui font ce travail-là, qui ont souvent plus qu'une job. J'ai eu plusieurs moments où j'étais comme « je pense que je m'ai shooté dans le pied ».

J'ai jamais travaillé autant que dans les derniers deux ans. Je fais des double shifts : je fais ma journée à l'office, pis je vas bartender jusqu'à minuit après. Pis je me demande « c'est-tu ça le sacrifice que j'ai faite ? Ça va-tu être de-même *forever* ? ». Je faisais le double de ce que je fais right now à mon autre job. C'était sécure pis stable. But j'étais *miserable*. *So* now quand je feel de-même je me rappelle que je fais du travail que j'adore dans une communauté que j'adore.

J'aimerais parler plus de l'Art comme travail. Comme obviously pour nous *travail* et *art* sont pas antithétiques mais pour tes parents qui sont des *traditional hard workers*—
speaking of a hard worker...

***

Aleya reçoit un FaceTime de sa mère. Elles jasent, je fume.

***

Pour répondre à ce que tu disais tantôt par rapport à ma famille, pour mes parents, c'est la sécurité financière qui définit une bonne job. J'ai déjà un peu givé up sur l'idée d'une carrière où je vis seulement de ma pratique artistique. Je suis un peu trop réaliste pour ça. Si t'es assez chanceuse pour ça, peut-être, mais c'est rare.

Tu mentionnes la chance. Vivre de son art, c'est une question de chance plutôt que de *good art* ?
Euhhhh

***I mean*, je suis d'accord avec toi.**
Je pense que y'a beaucoup de good art qui reste unseen. Je pense que quand tu viens d'un certain background, d'une certaine richesse, et que tu deviens successful, y a usually aussi beaucoup de travail et de détermination qui est derrière ce succès-là. So la chance est pas la seule chose *in play*. Mais c'est d'être devant le *right set of eyes*, être *in the right place, right time*, souvent ***ça*** c'est de la chance. Parce que la paire de yeux qui va t'apporter les opportunités qui changera la direction de ta carrière est pas everywhere. Si je reste optimiste, je pense que c'est une question de chance mais aussi de risque et d'audace. Parce qu'on connait du monde que c'est Mame pis Pape qui payent pis *the art isn't that great*. Ils ont les moyens de créer du great work, de pousser les limites limites, mais ils le faisont pas.

L'argent donne le temps, l'espace. C'est la chance de faire l'art que tu veux faire.
Si je gagnais la loterie demain je travaillerais pas. J'aurais all the time in the world à passer dans mon studio. Je lirais plus. Je voyagerais. J'aurais le temps.

So what's next for you ?
J'ai un nouveau projet qui s'appelle *Collective Effort*. Je suis subventionnée pour ça fait un an. Mais écoute, la vie m'a pogné par le tchu so j'ai pas eu le temps de le commencer. C'est un communal project, c'est encore en phase conceptuelle mais c'est un nouveau médium pour moi, *soft sculpture, large scale*. C'est venu d'une réflexion sur l'invisibilité du labour qui est inhérent au large scale work.

La conceptualisation de tes projets semblent toutes ancrées dans le processus. *Permission to play*, une réflexion sur ta pratique comme jeu. Pis celui-citte qui s'intéresse au travail collectif.
Moi je suis toujours surprise par le résultat final d'une œuvre. C'est le chemin que ça prend pour s'y rendre, c'est le temps passé ou partagé durant le *making*. *Collective Effort* m'excite parce que c'est une œuvre qui existe par le partage et le *coming together*.

Même quand tu décris ton projet, c'est jamais par le visuel, c'est par la méthode. Trouves-tu ? Je t'ai vu peinturer. Ça va tellement vite, en 15 minutes tes toiles changent énormément.
Une œuvre vivra plusieurs de vies. Tu sais, stretcher ta toile c'est la faire venir au monde. Right? Tu la mets sur le frame, c'est la naissance. Pis elle vit toutes les saisons de sa vie, chaque heure, chaque session de peinture, elle mûe. Pis quand tu le ressens, que c'est fini, que c'est *over*, sa forme finale… c'est comme nous-autres. Notre *final form* c'est la mort. Quand je finis ma toile, c'est au moment de sa mort.

Dirais-tu que tu la tues ? Tu choisis quand tuer ton oeuvre?
Non. C'est trop morbide. Mais l'oeuvre meurt, oui. Peut-être qu'après sa mort, y'a un processus de réincarnation qui commence. Chez mes amies, dans une galerie, pliée dans mon closet. Je disais avant que de faire une peinture c'était comme construire une maison mais maintenant c'est plus comme un cycle de vie et de mort.

OK. Merci. Je pense que c'est un beau spot à conclure. *Any last words* ?
Happy Black History Month.

***

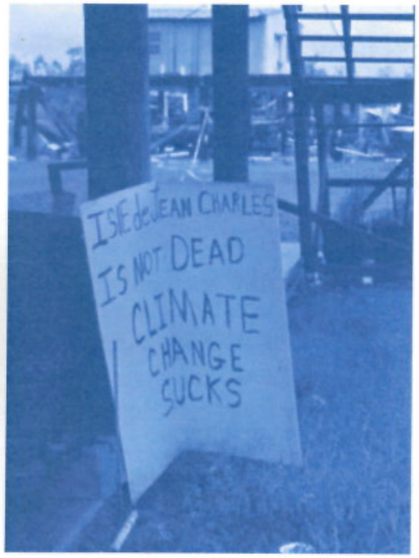
Aleya Michaud donnera une conférence d'artiste à la Galerie d'art Louise-et-Reuben-Cohen le **19 mars 2026**. ■

Un retour à la nature à l'ère de la productivité

Manoucheka Nelson Révolus | Chronique Symbiose

Chronique Symbiose est un espace de partage dédié à la cause environnementale en collaboration avec Symbiose, une association étudiante avec comme mandat de « stimuler une prise de conscience sur les questions relatives à l'environnement et à la justice sociale ».

Depuis la préhistoire, les êtres humains exploitent la terre pour répondre à leurs besoins. Avec le développement de la science, de la technologie, puis avec l'essor des installations industrielles et des sites d'extraction entre autres, cette exploitation s'est intensifiée. Peu à peu, la terre a cessé d'être perçue comme vivante pour devenir un simple objet d'exploitation, réduit à sa valeur économique. Cette quête effrénée de profit entraîne des conséquences sociales et environnementales, dont des changements radicaux de modes de vies, des déplacements et migrations de populations ainsi que des dégradations écologiques irréversibles. En sont victimes premières les populations les plus vulnérables, les travailleurs et les travailleuses aussi bien que les populations vivant sur les terres convoitées.



Les humains d'aujourd'hui vivent dans des sociétés marquées par la pression sociale, le travail à temps plein, l'essor des technologies, l'urbanisation croissante et bien d'autres défis. Elles imposent un rythme de vie démesuré où la réussite et la productivité priment sur le bien-être personnel. De la même manière que l'industrialisation s'est imposée une logique d'optimisation permanente afin d'améliorer sans cesse les performances des machines pour accroître les rendements, cette même exigence d'efficacité finit par s'appliquer aussi aux individus eux-mêmes, travailleurs et travailleuses. En suivant la cadence du consumérisme, plusieurs sont soumis·es à des conditions de travail dangeureuses ou épuisantes avec des conséquences importantes telles que le stress chronique, les troubles du sommeil, l'anxiété, la dépression, le burn-out, le manque d'activité physique entre autres.

***

L'environnement et la santé humaine sont intimement liés. Dans un monde dominé par la course au rendement, la double exploitation de la terre et de l'être humain est intégrée dans le même modèle qui privilégie l'efficacité économique au mépris des enjeux sociaux et environnementaux. Rétablir alors une harmonie avec la nature devient urgent car elle apparaît comme une réponse essentielle aux dérives de la modernité. C'est aussi une manière de se protéger et de retrouver un équilibre que la logique productiviste a contribué à effacer. Ces modes de vies qui priorisent le travail et la productivité privent progressivement l'humain de la nature. Pourtant, celle-ci a toujours été un refuge, une source de vie et de guérison. L'environnement, au-delà de ses aspects matériels, joue un rôle fondamental dans l'équilibre de l'être humain. Il possède des vertus dites salutogènes, c'est-à-dire favorables à la santé et au bien-être. Les espaces verts, qu'ils soient urbains ou ruraux, réduisent les effets nocifs du cadre de vie moderne. Ils participent à la réduction des effets néfastes d'un environnement agressif marqués par le bruit, la pollution ou les îlots de chaleur pour ne citer que ceux-là. Ils favorisent aussi la détente, la relaxation et l'apaisement. Ils stimulent la créativité, le développement du sentiment de liberté et d'autonomie, tout en renforçant la cohésion sociale.

Recréer des liens avec les espaces verts, privilégier l'alimentation biologique, opter pour les mobilités actives, consistent à promouvoir des modes de vie actifs et responsables à la préservation de la santé et au bien-être des populations. C'est aussi et surtout une manière de se protéger soi-même. D'où l'importance de repenser notre mode de vie, notre relation avec la nature afin de restaurer cet équilibre perdu. ■

Création littéraire et arts visuels **Plume de bois**

L'odeur d'une brisure

Félix Couturier

L'orage se déchaine dans ma garde-robe
Ma douche s'enflamme de désir
Mon sink accumule ma dépression
L'odeur est insoutenable

Putrifier dans la protection des draps
Macère mon insomnie qui rejoue la chute
Je suis l'antagoniste qui restera dans l'oublie
Quand le générique fondra sur l'écran

Pour attendrir mon apitoiement
Je fume des poèmes d'amours
Assis sur des meubles sciés en deux

La journée

Zoé Rioux

La journée approche,
celle qui m'enlève de mon chez-moi,
celle qui me force à sortir de mon chez-moi.

Pis peut-être que demain sera aujourd'hui,
pis qu'aujourd'hui sera hier.

Peut-être que j'aurai l'temps,
le temps de trouver l'temps.

Pis peut-être même que le temps
va venir me trouver, moi.

J'aurais pu à le chercher
pis d'espérer,

que demain, aujourd'hui sera hier,
et qu'hier, aujourd'hui sera
peut-être demain.

Lente vitesse

Dnl

Par ces temps qui courent
Courent et courent
Tel un cambrioleur, la vitesse
S'introduit avec finesse
Dans nos vies publiques, privées
Le présent très vite survolé
Tout se fait à la va-vite
« Time is money », la messe est dite

Respirer calmement
Travailler patiemment
Se promener lentement
Se parler posément
Se regarder intensément
S'écouter tranquillement
S'étreindre doucement
S'aimer durablement

Ces actes de vie chronophages
À contre-courant de cet âge
Sonnent le glas de la célérité
Ressuscitent la vitalité
Condamnent la hâte
Exaltent le mille-pattes
Le temps, bon serviteur
Le temps, maître destructeur.

Sans titre
catharsis

Et si j'en ai pas envi
De la vie professionnelle
De la carrière prestigieuse
D'être une femme de tête
Peut être
Oui juste peut être
J'ai envie de la maison blanche
En campagne
Près de la rivière
Avec le pneu accroché à la branche
Du plus gros arbre du terrain
Je rêve de matins tranquilles
Avec les rayons du soleil qui passent
À travers les rideaux translucides
Et réchauffent le bois du plancher
Je m'étendrai satisfaite
Avec une couverture verte pâle
À la main, livre et tasse de thé
Dans ma véranda
À regarder sagement
Les enfants qui courent dehors
Dans les herbes hautes
Qui crient et rient d'un bonheure
Seulement retrouvé chez ceux
Qui n'ont pas encore besoin de rêver

Complainte de la nouvelle génération
Natasha Young

J'me sens que notre génération perd un aspect free spirit pi flyé.
C'est maintenant une culture de gens conforme à la norme qui n'osent pas requestionner.
Changer les manières de penser, trouver son feu interne, on vas-tu y arriver ?

Où sont les gens punk rock ? Les brosseux de minuit ? Les « Acadie urban » enthousiasts ? Le monde pas boderé qui savent bien vivre ? Les gens qui veulent danser ? Les amateurs de rock & roll ? Les jeunes poètes en herbe ? Le monde qui sait fêter ? Les late night thinkers pi les philosophes avec plein d'idées ? Les freaks des alentours ?

J'ouvre mes yeux et je réalise que c'te monde-là, mon monde, est peut-être partout autour de moi.
Comme de la vitre de mer dans le sable,
Comme les étoiles d'une nuit éclairée,
La francophonie collective est ressentie parmi nous.
C'est le temps de le crier.

Il est là
Amélie Doucet

1:43 AM

Mes yeux s'ouvrent soudainement. Couché dans mon lit, regard dirigé au mur le plus prêt, dos à ma porte.

Shit.Y'est là.

Je peux pas le voir, mais je le feel. Si j'me lève, j'aurais même pas le temps de courir. Mes jambes sont déjà molles. Deux morceaux de spaghetti cuits prêts à se faire verser une sauce tomate sanguine comme accompagnement. Ce serait le massacre.

Je bouge doucement. J'me rapproche du bord de mon testament à la solitude : mon twin bed. Je glisse mon pied gauche en bas du précipice. Si y'aurait voulu faire dequoi, probablement qu'il l'aurait déjà fait, right?

Fuck it.

J'me lève brusquement. Mon bonnet de nuit s'envole. Je sens la sueur souder mes cheveux à ma nuque.

Un seul pas rapide et je m'arrête déjà. Je baisse les yeux vers mon abdomen, un mal comme nul autre me confirme qu'il est trop tard.

Je l'entends rire, le tabarnak. Une voix grave qui rebondi entre deux notes: le patriarcat et la torture. L'une si proche de l'autre qu'il semble presque être entrain de gémir.

Par terre tombent des goutes qui, à cette heure tardive, paraissent presque comme de l'encre. Mes pieds deviennent plumes et transcrivent mes derniers moments de dignité. Pattes de mouche jusqu'à la salle de bain.

Y'aurait si bin pu attendre que je m'achète des pads.

24.7.365.52.12 (2025). Fionnegan Condé.

Poussière
Valérie Bouchard Dugas

À l'époque des comptes de fées
De papier de carton rouge et vert
Ça sentait la glitter glue
Pis l'opportunité

On nous faisait découper des étoiles pis des cœurs
Asteur j'fais ink de me slicer en trois
Pour fitter où je dois
Pour être partout
Pis nulle part
Le repos c'est pour les lâches
Puis lâcher prise c'est rendu une tâche

J'ai échangé mes ciseaux en zig zag pour une lame de rasoir
Mes sour patch kids pour une bouteille orange
Mes friendship bracelets pour d'la instant gratification
Pis mon espoir pour une steady paycheck

Y'a d'la poussière qui se ramasse
Dans tous les racoins
Si j'attends que le temps passe
Si je refuse d'en prendre soins

Penses tu que ça va se régler toute seule,
Si j'y croit vraiment?

Théâtre d'ombres (l'interlude de l'hiver de rois)
Myriam Thomas

au fond de la caverne
siègent nos cœurs
glacés d'hier

par le froid de l'ennui
ils danseront
jusqu'à minuit

par le froid de l'envie
nous mourrons
avant minuit

les nuits s'endorment
s'apaisent enfin
à la présence de l'homme

les rois ne dorment jamais
sans déplugger le chauffage
du sous-sol

apprendre à avoir froid
leur cadeau ultime

ce sont eux
qui deviendront autant glacés que l'or et l'argent

la glace n'a pas froid, elle
seulement la chair

Poème écrit pour le film 8mm du même nom en collaboration avec Vincent Haché, soumis au festival Acadie Underground 29

Culture

Comptes rendus, critiques, réflexions

Frankenstein et Nosferatu

Audrey Larocque | Critique de film

Il est ironique de penser que cette critique de film n'a presque pas vu le jour en raison d'un manque de motivation. Le thème de cette deuxième édition du journal semble approprié en ce novembre gris, indécisif et porteur de stress. Ma première critique était portée par la nouveauté et par l'excitation de contribuer à une prise de parole étudiante inédite. Au moment d'écrire ce texte, on est en novembre. Je commence à avoir mon semestre dans le corps et à avoir hâte aux festivités du mois de décembre et de janvier. Je suis aussi paralysée par le choix d'un seul film à critiquer/vous faire découvrir donc j'ai décidé d'en choisir deux puisqu'ils m'ont donné des impressions très similaires et qui ne semblent pas vouloir quitter mon cerveau.

Le premier film de cette critique est *Frankenstein* (2025, Guillermo del Toro) inspiré du livre *Frankenstein ou le Prométhée moderne* de Mary Shelley paru en 1818. Premièrement, la seule bonne façon de visionner ce film est au cinéma ; je vous garantis qu'aucune télévision au monde n'est capable de rendre hommage à la beauté de la cinématographie de l'œuvre. Décors, costumes, et accessoires hauts en couleur, tout contribue énormément à l'atmosphère gothique que l'on retrouve dans d'autres œuvres de Del Toro (l'on peut penser à Crimson Peak [2015]). À tout cela s'ajoute une histoire sur le trauma générationnel et sur les conséquences de se prendre pour Dieu ; Victor Frankenstein, conduit par une ambition surdimensionnée, crée un homme à partir de plusieurs cadavres et grâce à la science, mais rejette rapidement sa progéniture lorsque celle-ci n'affiche pas les qualités qu'il recherchait. Forcée à vivre une existence solitaire, cette créature

insouciante comme un nouveau née cherchera une famille qui l'acceptera après le rejet de son géniteur. Lorsque les acteurs principaux du film ont été annoncés, je n'étais pas convaincue du choix de Jacob Elordi pour incarner la Créature, mais après mon visionnement, je ne peux pas imaginer quelqu'un d'autre dans ce rôle. Frankensteinest absolument un long métrage à voir le plus rapidement possible et qui mérite toutes les accolades.

Le deuxième film de cette critique est *Nosferatu* (2024, Robert Eggers) que j'ai aussi vu au cinéma pour le meilleur et pour le pire. Faisant beaucoup plus appel à l'aspect horrifique du concept d'un buveur de sang obsédé par une jeune femme que certains autres œuvres connue, *Nosferatu* est une nouvelle version du film éponyme paru cent ans plus tôt qui était lui aussi une nouvelle version du roman *Dracula* de Bram Stoker (1897). Ayant lu le livre et vu le film de Francis Ford Coppola (1992), je n'ai pas été surprise par l'histoire du film, même si les noms des personnages sont différents. Ellen Hunter (interprétée par Lily-Rose Depp) est obnubilée par des visions d'un être surnaturel qui souhaite la posséder corps et âme depuis sa jeunesse. Son mari est ses amis tenterons de la protéger de la menace de ce vampire aux dépens de leur propre vie. Abordant des thèmes comme le concept de la pureté d'une femme et de son impact sur la façon que les femmes se perçoivent, et en nous offrant un décor hivernal en noir et blanc, Nosferatu est une œuvre qui bouge plus lentement que ce que certains géants du divertissement nous offrent à répétition, mais qui nous hante par la précision de chacun des plans de la caméra.

Les films Frankenstein et Nosferatu sont disponibles sur les plateformes de vidéos sur demande américaines, Netflix et Amazon respectivement. ■

Une punk savante

Carré rouge et noir

Dans la dernière édition de Sarment, Myriam Thomas désignait Gérald LeBlanc de « **punk littéraire** ». Moi j'ai le goût de vous parler d'une personne qu'on pourrait qualifier de « **punk savante** » : Monica Heller. La linguiste était de passage à l'Université de Moncton, le 2 octobre dernier, à l'occasion de la réédition de son livre Éléments d'une sociolinguistique critique, originalement publié en 2002.

Si elle n'a pas déplacé les foules (on était genre 12), j'ai l'intime conviction qu'elle fait fureur dans les milieux anticapitalistes et anticoloniaux. Pour un peu de contexte, Monica Heller est sociolinguiste, elle a consacré sa vie à rendre compte des inégalités sociales qui existent au Canada. Elle le fait, entre autres, par le spectre de la langue, mais son mot d'ordre est le suivant : « on se chicane-tu vraiment about la langue, où y'aurait-tu pas dequoi de plus en arrière ? » (c'est clairement formulé plus savantement, but you get the gist of it). Elle est aujourd'hui professeure émérite de l'Université de Toronto (ça veut dire en gros : « à la retraite et reconnue »).

La deuxième édition de son livre est disponible en ligne en suivant ce lien : https://books.openedition.org/enseditions/46803

En début de carrière, elle a, entre autres, travaillé à brosser le portrait de la langue française en milieu de travail au Québec au lendemain de la loi 101. Elle a travaillé des mois dans une brasserie de Montréal pour observer les interactions des employé·es, entre elles et eux et avec la direction. Elle cherchait à savoir quelles places celles et ceux-ci occupaient dans la hiérarchie de l'entreprise et comment les nouvelles politiques linguistiques guidaient les trajectoires des individus dans ce milieu. Elle a ensuite œuvré à rendre compte des manières de

des manières de penser la francophonie canadienne et sa reproduction sociale à travers le système éducatif en français en Ontario (et ailleurs au Canada). Elle a encore une fois observé les interactions entre élèves et avec les professeur·es dans ces milieux minoritaires. Elle cherchait à connaître la « valeur » que portaient les différentes langues et variétés pour les différents acteurices dans ces milieux. Heller a aussi mené plusieurs autres projets de recherche sur le rôle de la langue française dans la sphère du tourisme culturel, dans les communications (dans les centres d'appel au tournant du 21e siècle) et dans les parcours migratoires de francophones canadiens.

La chercheure démontre tour à tour comment la langue, en cette époque de modernité et de capitalisme avancés, s'inscrit dans un processus de commodification, c'est-à-dire qu'elle est une ressource qui a une valeur sur le marché économique. Toutes ces langues, ou plutôt ces pratiques langagières au sens large (variétés, accents, façons de s'exprimer), n'ont pas toutes les mêmes valeurs selon les milieux, les acteurices et les relations qui existent entre ces entités. Lors de son entretien public à l'Université en octobre 2025, Heller nous expliquait qu'elle s'est rarement faite des ami.e.s parmi les individus en hautes instances qui pouvaient entretenir des intérêts envers ces milieux (décideurs, gouvernements, responsables).

À titre d'exemples, la mise en place de la loi 101 en milieu de travail avait pour but avoué de tirer les francophones en dehors de la marginalisation économique qu'elles et ils avaient connue jusqu'aux années 70. Si dans les faits, ces objectifs sont plutôt remplis au Québec dans les décennies qui suivent, les travaux d'Heller montrent bien que les francophones à qui profitent le plus les politiques de la loi 101 sont déjà celles et ceux qui faisaient partie de la classe moyenne-élevée, les plus privilégiés. Dans les décennies qui suivent, les emplois les plus précaires continuent d'être occupées par une main-d'œuvre bon marché, des personnes allophones et francophones certes, le plus souvent racisées et migrantes. En d'autres mots, la classe sociale fortement aisée anglo de jadis est partie continuer sa business ailleurs et exploiter d'autre monde, et localement, ce sont des francos bourgeois qui les ont remplacés. Ça, le nationalisme québécois n'aime pas trop se

se le faire dire. J'avoue que parfois cette dure réalité vient même me chicoter moi.

Heller adopte une position critique dans ses travaux, elle travaille donc sur un sujet en tentant de s'y prendre avec un pas de recul : à qui a-t-elle affaire ? Quelles ressources ont de la valeur dans quel contexte ? Pourquoi sont-elles mises de l'avant ? À qui cela profite réellement ?

Ainsi, elle a toujours offert une vision critique du capitalisme et surtout de l'état-nation dans sa propension à reproduire indéfiniment des inégalités, peu importe les réformes et les « révolutions » qu'on y apporte. Il s'avère que je m'étais toujours un peu demander, sur une note personnelle, ce qu'elle envisageait comme solution de rechange à ces deux entités hégémoniques de notre temps. En bonne personne complètement starstruck que j'étais, j'ai même pas osé lui poser une question (tout d'un coup qu'a trouve ça stupide ou off-topic…). Heureusement pour moi, quelqu'un s'est pas gêné et oh comme j'ai aimé la réponse ! La question était plus ou moins ceci : étant donné votre positionnement critique face à l'état-nation et au capitalisme global, quelles sont vos convictions politiques à vous ? C'était way moins direct que ça -- je paraphrase. Sa réponse fut assez longue et complète, sans pour autant se risquer à nommer un système politique déjà pensé et réfléchi. Elle a pris le temps d'expliquer que nous avions déjà essayé plusieurs modes de production et de gouvernance pour nos sociétés humaines dans le passé, qu'il y en a, donc, nécessairement d'autres, à venir et à réfléchir (collectivement!). Mais je me rappellerai surtout ces derniers mots :

« Essayons quelque chose d'autre… » ■

Burn out, f*ck you! That's it, that's all...

Les lumières sont fermées pis je suis blottie sous les couvertures. J'ai pu d'énergie. Ce matin j'ai essayé d'écrire un courriel pis **that's it, that's all.** J'en ai trop pris. Je le sais. Je suis pas stupide. Quand je fais des activités que j'aime, je ressens même pas une goutte de fun. Non. Ça me tente juste de dormir pis **that's it, that's all**. On m'a prévenue, but j'ai pas écouté le monde autour de moi. Je voulais **toute faire**. Maintenant, je suis prise à **rien faire**. I guess que c'est ça un burn out. J'entendais le monde autour de moi dire ce mot-là, but ça voulait rien dire dans mon esprit. Cette fois-citte, le *big bad wolf* a pris une trop grosse *bite*. J'avais l'appétit d'une baleine avant de commencer le semestre pis astheure, je suis prise comme une petite fourmi dans une toile d'araignée. But I guess que je suis pas la seule qui feel ça si un numéro comme celui-citte existe. Burnée out? Yeah… I guess que ça me représente bien. Never mind l'idée d'améliorer et d'embellir mon CV. Je veux survivre pis **that's it, that's all.** Pour astheure, les toasts au peanut butter, les proteins bars pis les tasses de thé vont être mon gasoline. J'ai pas envie de manger, de cooker. But c'est enough pour astheure. I guess que cecitte m'a quand même permise d'apprendre une couple de choses. Premièrement, c'est alright de dire non. C'est actually bon dans certaines situations. Je pourrais plus m'investir dans mes tâches si j'en prennais moins. Il faut peut-être que je pense plus avant de dire oui. Pis, ben, I guess que je suis pas seule. Il y a du monde autour de moi qui peut m'aider au lieu de m'isoler dans mon petit coin tout seule. C'est alright d'aller chercher de l'aide et d'avoir des moments de recul, des breaks. On entend le monde parler de la santé mentale partout astheure, but ça reste encore malheureusement un sujet tabou. But il y a rien de tabou à être humain·e et à avoir des émotions. So, burn-out, f*ck you. **That's it, that's all.** ■

une doctorante bien épuisée

★★★★★★★★★★★★★★★★

Petites annonces

la next gig de ta band
ta small business
ton atelier en... charpenterie?
ton expo d'art
ta pièce de théâtre
ton vélo à vendre
tes livres usagés
ta chambre à louer
ton birthday party

dans **Sarment le Journal**

c'est gratuit. email-nous.
sarmentlejournal@gmail.com

★★★★

RECHERCHÉ·E

étudiant·e avec quelque chose à dire qui souhaite se faire publier. On t'attend avec impatience.

sarmentlejournal@gmail.com
@sarmentlejournal
www.sarment.club

Sarment le Journal

Sarment
le journal
volume 1, numéro 2
6 février 2026